हिन्दुस्तान

अनोखी

शनिवार, 09 जनवरी, 2021

नए दौर की महिलाओं के लिए जानकारी और मनोरंजन का गुलदस्ता

कवर स्टोरी

आप हैं खुशियों का खजाना

हिन्दुस्तान के साथ नि:शुल्क

VISIT…

कक्षा **IX** से **XII** के
विद्यार्थियों के लिए

REGISTRATION FEE
₹149

हिन्दुस्तान | Hindustan Times
CAREER MATE

MULTIPLE INTELLIGENCE BASED PSYCHOMETRIC TEST

जानें अपने बच्चे के लिए सही करियर

सही करियर का चुनाव एक अहम फैसला है जिसके लिए अपनी रुचि और बौद्धिक क्षमता की जानकारी बहुत जरूरी होती है. हिन्दुस्तान करियर मेट का साइकोमेट्रिक टेस्ट आपको बताएगा कि किस ओर है आपके बच्चे का झुकाव और क्या है उनके लिए सही करियर विकल्प।

टेस्ट एक फायदे अनेक

1. जानें किस करियर विकल्प की ओर है आपके बच्चे का झुकाव
2. पहचाने उनका सही लर्निंग स्टाइल
3. पाएं अपने बच्चे का पर्सनल करियर डैशबोर्ड - एक साल तक

तो देर किस बात की, आज ही रजिस्टर करें
www.hindustancareermate.com
पर जाएं या QR कोड स्कैन करें

T&Cs apply.

दुनिया हमारी

हमारी दुनिया में हम से जुड़ी क्या खबरें हैं? हमारे लिए उपयोगी कौन-सी खबर है? किसने अपनी उपलब्धि से हमारा सिर गर्व से ऊंचा उठा दिया? इन जानकारियों के लिए है, यह पन्ना। यहां आपको मिलेगी, हर जानकारी हमारी दुनिया की...

बुरे दौर से यूं निकलें बाहर

अवसाद और एंग्जाइटी के चक्र से बाहर निकल पाना आसान काम नहीं है। अवसाद हम पर धावा बोलते हैं और हमें उन्हें चकमा देकर हराना होता है। पर, क्या आप जानती हैं कि इस काम में आप खुद अपनी मदद कर सकती हैं। यूसी बार्कले के शोधकर्ताओं के अनुसार अगर अच्छे गुणों और बेहतर दिनों पर फोकस किया जाए तो अवसाद को हरा पाना आसान हो जाता है। 300 लोगों पर किए गए इस अध्ययन की रिपोर्ट ई-लाइफ नाम की पत्रिका में प्रकाशित हुई है।

जल्दी यानी अच्छी शुरुआत

ऐसी क्या वजह है कि संगीत की दुनिया में करियर बनाने वाले अधिकांश लोग अपनी संगीत साधना बहुत कम उम्र में ही शुरू कर देते हैं? शोधकर्ताओं के अनुसार ऐसा नहीं है कि कम उम्र में मस्तिष्क संगीत से जुड़ी शिक्षा को बेहतर तरीके से ग्रहण कर पाता है, पर ऐसा करने से संगीत सीखने और रियाज करने के लिए ज्यादा वक्त मिल पाता है। स्वीडन के कारोलिन्स्का यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने 310 प्रोफेशनल संगीतकार पर किए गए अध्ययन और इस विषय में पहले से हुए एक अध्ययन की रिपोर्ट के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला है। शोधकर्ताओं के अनुसार कोई बच्चा संगीत सीखना कब शुरू करता है, यह तय करने में हमारी जीन्स की अहम भूमिका होती है।

पिता से भी है इस नुकसान का संबंध

गर्भपात माता-पिता दोनों के लिए दुखदायी होता है, पर अमूमन दुनिया भर में इसके लिए मां को ही जिम्मेदार माना जाता है। पर, एक नए अध्ययन के मुताबिक दुनिया भर में जितनी प्रेग्नेंसी गर्भपात के रूप में खत्म होती है, उनमें एक-चौथाई मामले में पिता लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियों जैसे मोटापा, डायबिटीज, उच्च रक्तचाप या फिर ज्यादा कोलेस्ट्रॉल से जुड़ी परेशानियों से जूझ रहे होते हैं। 2009 से लेकर 2016 के बीच अमेरिका में दस लाख प्रेग्नेंसी के अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया है। अध्ययन की रिपोर्ट ह्यूमन प्रोडक्शन नाम की पत्रिका में प्रकाशित हुई है।

बच्चे पढ़ लेते हैं मास्क के पीछे का भाव

कोविड-19 से बचने के लिए मास्क पहनना हम सबके लिए जरूरी है। ऐसे में आशंका यह जताई जा रही थी कि मास्क के पीछे से चेहरे के भावों को पढ़ पाना खासतौर से बच्चों के लिए बहुत मुश्किल होगा। पर, यूनिवर्सिटी ऑफ मैडिसन के शोधकर्ताओं के मुताबिक बच्चों को इस तरह की कोई परेशानी नहीं आ रही है। शोधकर्ताओं ने सात से 13 आयु वर्ग के बच्चों पर किए गए अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला है। शोधकर्ताओं ने बच्चों को मास्क पहने हुए अलग-अलग भावनाओं वाली तसवीरें दिखाई और खास बात यह है कि बच्चों को उन भावनाओं को समझने में जरा भी दिक्कत नहीं हुई। अध्ययन की रिपोर्ट पीएलओएस वन नाम की पत्रिका में प्रकाशित हुई है।

खुद बनिए खुशियों का खजाना

अकसर महिलाएं अपनी खुशी दूसरों में तलाशती हैं। पर, क्या आप जानती हैं कि ऐसा करने से आप अपनी खुशियां दूसरों के पास गिरवी रख देती हैं? अपनी खुशियों की चाबी कैसे रखें अपने पास, बता रही हैं, सुमन बाजपेयी

'मेरे पति ने मेरे साथ घूमने जाने से मना कर दिया, कहा अकेले एंज्वॉय करो या दोस्तों के साथ जाओ। शॉपिंग करो, रेस्तरां में जाओ या कहीं ट्रिप पर जाना है तो दोस्तों या परिवार के अन्य सदस्यों के साथ चली जाओ, जरूरी नहीं मैं हमेशा साथ रहूं। अब ऐसे में क्या मैं खुश रह सकती हूं?'

'मुझे बताते ही नहीं कि मैं क्या पहनूं, या कैसी लग रही हूं, उदास नहीं रहूंगी तो क्या करूंगी? साथी खुश हो या वह मेरी खुशी का ध्यान रखे तभी तो मैं भी खुश रह सकती हूं!'

ये आम जुमले यह जताने के लिए काफी हैं कि हम अपनी खुशियों के लिए पूरी तरह से कैसे साथी पर निर्भर हैं। हम सब ऐसा साथी चाहते हैं जिसके साथ समय बिताना हमें अच्छा लगता है। हम उसके साथ अपना पूरा जीवन बिताना चाहते हैं। सब ठीक ही चल रहा होता है, फिर अचानक ऐसा क्यों लगने लगता है कि आपस में इतना प्यार और विश्वास होने के बावजूद, साथी राह में चलते-चलते एक-दूसरे के कदम रोक रहे हैं? कुछ है जो दोनों को खुल कर सांस लेने नहीं दे रहा है। ऐसी स्थिति तब आती है जब आपको लगने लगता है कि आपकी हर खुशी साथी पर निर्भर है। साथ रहते हुए भी दोनों को अपनी तरह से जीने की आजादी होनी चाहिए, वरना आप खुशियां हासिल न कर पाने के लिए केवल साथी को दोष देती रहेंगी और रिश्ते में लगातार कड़वाहट भरती जाएगी।

अपनी निजता कायम रखें

एक साक्षात्कार में अभिनेत्री नीना गुप्ता ने कहा था मैंने 48 वर्ष की उम्र में शादी की थी और शादी के कुछ वर्षों बाद मुझे महसूस हुआ कि अपनी खुशियों के लिए मुझे अपने साथी पर निर्भर होने की जरूरत नहीं है। तुम जो चाहते हो करो। शादी का मतलब है साथी का साथ, उसका सहयोग और जिस पर आप बेफिक्र होकर भरोसा कर सकें। लेकिन इन सबके बीच साथी पर अपनी खुशियों के लिए निर्भर होना, न खुद के लिए ठीक है और न ही साथी के लिए। ऐसी निर्भरता से दोनों का ही दम घुटने लगता है।

प्रसिद्ध मैरिज ब्लॉग 'एज्यूम लव' की लेखिका पैटी न्यूबोल्ड का कहना है कि खुशी के लिए आपको जो चाहिए वह सारी चीजें एक व्यक्ति आपको उपलब्ध नहीं करा सकता है। जब आप साथी पर इसके लिए निर्भर हों तो इससे ज्यादा डराने वाली बात कोई और नहीं हो सकती, क्योंकि तब आप केवल इस डर के साए में जीती हैं कि साथी कहीं आपको छोड़ तो नहीं देगा। अगर आप एक

यूं बदलें अपना स्वभाव

अगर आपको लगता है कि आप बहुत ज्यादा साथी पर निर्भर हो रही हैं तो सबसे पहले अपने इस व्यवहार का आकलन करें और साथी से बात करें कि किस तरह बदलाव किया जा सकता है। झगड़ने या साथी को ताने मारने के बजाय कि वही आपको खुश रखने में अक्षम है, उससे अपने मन की बात शेयर करें। एक बार जब आप इस स्थिति से बाहर निकल जाएंगी तो अपने लिए खुशी भी तलाश लेंगी और खुश रहने के तरीके भी। अगर आप अपनी निजता को बचाते हुए साथी की स्वतंत्रता को भी अवरुद्ध नहीं करती हैं तो सुखद व संतुष्टिदायक संबंधों की उष्मा हमेशा जीवन में बनी रहेगी।

स्थायी, स्वस्थ व विश्वसनीय रिश्ता चाहती हैं तो दोनों के लिए अपनी-अपनी निजता व स्वतंत्रता कायम रखना जरूरी है। अगर आप ऐसा नहीं करेंगी तो कई तरह से इसका नकारात्मक असर आप दोनों के रिश्ते पर पड़ेगा।

साथी पर बढ़ता है बोझ

मनोवैज्ञानिक डॉ. सुपर्णा बंसल बताती हैं, 'जब पूरी तरह से आपकी खुशियां साथी पर निर्भर होती हैं, तो हमेशा इस बात का ध्यान रखने में कि आप संतुष्ट हैं या नहीं, आप प्रसन्न हैं या नहीं, साथी पर एक अतिरिक्त बोझ पड़ता है। यह सही है कि हम अपने रिश्ते में सुरक्षा और एक स्वीकृति तलाशते हैं, लेकिन हर बात के लिए साथी पर निर्भर होना और अपने दुखी रहने के लिए उसे जिम्मेदार ठहराना, साथी को एक तरफ गिल्ट से भरता है। दूसरी तरफ आपका साथी यह सोचकर परेशान होता रहता है कि वह कैसे आपको खुश रखे। संबंधों में तनाव पैदा होना ऐसे में स्वाभाविक ही है।'

आप खुद की खुशी के सामने बेबस हैं

साथी पर अपनी खुशी के लिए निर्भर होने का अर्थ है कि आपका स्वयं की खुशियों पर कोई नियंत्रण नहीं है। यह बात आपको अक्षम होने की स्थिति में डाल सकती है। यानी कि आपका अपनी मनोस्थिति या सोच पर कोई नियंत्रण ही नहीं है। चूंकि तब भी साथी पर आपकी भावनात्मक सेहत का ख्याल रखने की जिम्मेदारी आ जाएगी, उस पर अतिरिक्त भार पड़ेगा। वह झुंझला सकता है, चिढ़ सकता है और आपसी मतभेद होना ऐसे में कोई बड़ी बात नहीं है। प्यार करना, ख्याल रखना एक बात है, पर साथी हंसे तभी आप हंसेंगी, यह कैसे बर्दाश्त किया जा सकता है।

नियंत्रण की डोर साथी के हाथ

इस तरह के संबंध एक-दूसरे पर निर्भर रिश्ते कहलाते हैं। तुम मुस्कराओगे तो मैं खिल उठूंगी, इस आधार पर टिके होते हैं।

क्या आप भी करती हैं ऐसा?

- साथी के बदलते मूड के अनुसार खुद का मूड भी बदल लेना, फिर चाहे खुद उस समय कैसा भी महसूस कर रही हों।
- हर बात के लिए साथी की सहमति चाहना। साथी की स्वीकृति के बिना कोई काम नहीं करना
- साथी के लक्ष्यों को अपना मान उन्हें पूरा करने में जुट जाना। इसके लिए चाहे अपने लक्ष्यों को दांव पर क्यों ना लगाना पड़े।
- जब किसी और की बात से, चाहे दोस्त हो, परिवार का सदस्य या सहयोगी, साथी को खुशी मिले तो असुरक्षा की भावना से भर जाना।
- बार-बार आश्वासन चाहना। साथी से जानना कि वह आपके साथ कितना खुश है और फिर उसके लिए खुद की सोच, यहां तक कि व्यक्तित्व में बदलाव करने में जुट जाना।
- साथी जो चाहता है, उसके आधार पर हमेशा निर्णय लेना। चाहे यह निर्णय लेना कि डिनर के लिए कौन से रेस्तरां में जाना चाहिए। किससे मिलना चाहिए और किससे रिश्ते बनाकर रखने चाहिए कि नहीं, सब साथी से तय करने की उम्मीद रखना।

इसका नकारात्मक प्रभाव यह होता है कि आप साथी को खुद पर नियंत्रण रखने का अधिकार सौंपती हैं और उसे तब आपको नियंत्रित करने का एहसास एक ताकत से भरता है। वह जब आप पर हावी होने लगता है तो एक समय पर आकर आपको लगता है कि आपका अपना कोई वजूद नहीं है। दूसरी ओर साथी भी मानने लगता है कि आपको खुश रखना या आपकी जरूरतों को कभी पूरा करना असंभव है, चाहे वह कितनी ही कोशिश क्यों न कर ले। उसके बाद विपरीत स्थितियों का सामना होने पर खुद को संभालना आपके लिए आसान नहीं होता, क्योंकि साथी से उम्मीद रहती है कि वह हर चीज संभाले।

साथी भी खुश नहीं रह पाता

आपकी खुशी के लिए साथी उत्तरदायी है, जब यह स्थिति कायम नहीं रह पाती, तो साथी भी आपके प्रति लापरवाह हो जाता है। वह जान लेता है कि आप कभी संतुष्ट हो ही नहीं सकतीं। उसके बाद आप महसूस करती हैं कि वह आपकी अवहेलना कर रहा है, आपको नजरअंदाज कर रहा है और प्यार के अंकुर प्रस्फुटित होते ही रुक गए हैं। खुशियों के दरवाजे दोनों के लिए ही बंद हो जाते हैं और पति-पत्नी दोनों को लगता है कि इस रिश्ते में वे छले गए हैं।

डर बना रहता है

अगर आपका साथी आपको खुश करने के लिए कुछ करता है या कहता है, तो इसमें कोई बुराई नहीं है। लेकिन यह उससे अलग है जब आप मानती हैं कि आप इसलिए खुश हैं, क्योंकि वह आपको खुश रखता है या आप उसके साथ हैं। जब हम साथ होने को खुश होने के साथ जोड़ते हैं तो आप ऐसे रिश्ते में बंधी होती हैं जो स्वस्थ न हो या जिसमें अकेले रहने का डर बना रहता है। साथी की नाराजगी डराती है कि कहीं आपके साथ कुछ गलत न हो जाए या साथी कहीं अकेले जाए तो असुरक्षा की भावना घेर लेती है। यह भावनात्मक रूप से स्वयं को रिक्त करने जैसा होता है, जिसमें शादी को लंबे समय तक बचाए रखना असंभव होता है या फिर साथ रहते हुए भी अलग रहने का एहसास बना रहता है।

आप ऐसे खाती हैं किशमिश?

मेवा चाहे कोई भी हो उसके फायदे भरपूर होते हैं। किशमिश के भी हैं। ये फायदे तब और बढ़ जाते हैं, जब इन्हें पानी में भिगोने के बाद खाया जाता है। नियमित रूप से इस तरह से किशमिश खाने के क्या हैं फायदे, बता रही हैं शाश्वती

सभी मेवों की तासीर भले ही एक-सी हो, पर उनका स्वाद अलग-अलग होता है। किशमिश के साथ भी ऐसा ही है। तभी तो चाहे छोटी भूख मिटानी हो या फिर स्वादिष्ट खीर बनानी हो...सबका भरोसेमंद साथी किशमिश साबित होता है। और तो और कई लोग आपको ऐसे मिल जाएंगे जो नमकीन से सिर्फ किशमिश ही चुन-चुनकर खा लेते हैं। तो कई लोग स्वीट डिश ही इसलिए खाते हैं क्योंकि उन्हें उसमें डाले गए किशमिश का स्वाद बहुत पसंद होता है। स्वीट डिश में भीगी और फूली हुई किशमिश का स्वाद कई गुना बेहतर हो जाता है। पर, बात सिर्फ किशमिश के स्वाद की ही नहीं है। सेहत के मामले में भी किशमिश का कोई सानी नहीं है। किशमिश आयरन, पोटैशियम, कैल्शियम, मैग्नीनिशियम और फाइबर का खजाना है। और जब इसे रात भर पानी में भिगोने के बाद खाया जाता है, तो इसके फायदों की फेहरिस्त और भी ज्यादा लंबी हो जाती है।

पाचन रहेगा दुरुस्त

ठंड के मौसम में कब्ज की समस्या बेहद आम हो जाती है। इस समस्या से छुटकारा दिलवाने में पानी में भिगोया हुआ किशमिश आपके काम आ सकती है। किशमिश में काफी मात्रा में फाइबर होता है और जब इसे पानी में भिगोया जाता है तो यह कब्ज की समस्या से राहत दिलवाने में प्राकृतिक रूप से मददगार साबित होता है। न्यूट्रिशन एंड हेल्थ नाम की पत्रिका में प्रकाशित एक रिपोर्ट में भी इस बात का दावा किया गया है।

हड्डियों के लिए फायदेमंद

हम सब जानते हैं कि सेहतमंद जिंदगी जीने के लिए हड्डियों की सेहत को दुरुस्त रखना जरूरी होता है। सेहतमंद हड्डियां हमारे पूरे शरीर का आधार होती हैं। यही वजह है कि इनकी सेहत पर ध्यान देने की सलाह बच्चों से लेकर बड़े तक को दी जाती है। न्यूट्रिएंट्स नाम की पत्रिका में प्रकाशित एक रिपोर्ट के मुताबिक किशमिश में ढेर सारा कैल्शियम होता है, जो हड्डियों की सेहत के लिए बहुत फायदेमंद साबित होता है। वहीं, एफर्ट ओपन रिव्यूज नाम की पत्रिका में प्रकाशित एक रिपोर्ट के मुताबिक पानी में भिगोए हुए किशमिश में खास तरह का माइक्रोन्यूट्रिएंट्स पाया जाता है, जो ऑस्टियोपोरोसिस को शुरुआती स्तर पर ही रोकने में मददगार साबित होता है।

यूं बनाएं किशमिश को डाइट का हिस्सा

- अगर आप नियमित रूप से स्मूदी पीती हैं तो उसमें चीनी या शहद की जगह किशमिश डालें। पर, किशमिश को टॉपिंग की तरह स्मूदी में डालने की जगह उसे सभी सामग्री के साथ पीस लें।
- अगर आप सुबह के नाश्ते में ओट्स या फिर कॉर्नफ्लेक्स खाती हैं तो उसमें भी किशमिश डाल सकती हैं।
- कोई भी मीठी डिश जैसे खीर आदि बनाते वक्त उसमें किशमिश डालना नहीं भूलें।

ऊर्जा मिलेगी भरपूर

ठंड के मौसम में आलस हम सब पर हावी हो जाता है और इसकी मुख्य वजह है शरीर में ऊर्जा की कमी। अगर आप इस आलस से उबरना चाहती हैं तो नियमित रूप में पानी में भिगोया हुआ किशमिश खाना शुरू कर दें। फूड रिव्यूज इंटरनेशनल नाम की पत्रिका में प्रकाशित एक रिपोर्ट के मुताबिक किशमिश में प्राकृतिक फ्रुक्टोज और ग्लूकोज होता है, जो शरीर को तुरंत प्रचुर मात्रा में ऊर्जा प्रदान करता है। तो अगली दफा जब बहुत ज्यादा आलस महसूस हो तो पानी में भीगा किशमिश खाना बुरा आइडिया नहीं है।

आप बनेंगी भीतर से मजबूत

शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता जितनी ज्यादा मजबूत होगी, आप उतनी कम बीमारी होंगी। पिछले एक साल से हम सब इस ओर अपनी ऊर्जा ज्यादा-से-ज्यादा लगा रहे हैं। कमाल की बात यह है कि इस काम में पानी में भिगोया किशमिश भी मददगार साबित होता है। ठंड के मौसम में हर दिन किशमिश खाने से शरीर को इंफेक्शन और एलर्जी से लड़ने में मदद मिलती है। न्यूट्रिशन रिसर्च नाम की पत्रिका में प्रकाशित एक रिपोर्ट के मुताबिक किशमिश में पाया जाने वाला विटामिन-बी और सी शरीर की रोग प्रतिरोधी क्षमता को मजबूत बनाने में अहम भूमिका निभाता है।

लिवर भी रहेगा सेहतमंद

मेडीटेरियन जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन एंड मेटाबॉलिज्म में प्रकाशित एक रिपोर्ट के मुताबिक किशमिश हमारे शरीर के भीतर से टॉक्सिन को हटाने में भी मदद करता है। दरअसल, नियमित रूप से पानी में भिगोया हुआ किशमिश खाने से लिवर की कार्यक्षमता बेहतर होती है। जब लिवर बेहतर तरीके से काम करता है तो शरीर में टॉक्सिन इकट्ठा नहीं होता और आसानी से बाहर निकल जाता है।

छोटे बच्चों की इनहेलर और नेबुलाइजर पर निर्भरता लगातार बढ़ रही है। कई तरह की एलर्जी और प्रदूषण बच्चों की सांसों को लगातार चुनौती दे रहे हैं। बच्चों की सांसों को सुकून देने के लिए जरूरी है कुछ बातों को समझना, बता रही हैं पूनम जैन

बच्चों की सांसों का बना रहे दम

छोटे बच्चों में दमा/एलर्जी के मामले लगातार बढ़ रहे हैं। बच्चों के लिए नेबुलाइजर या इनहेलर, अब आसानी से घरों में देखे जा सकते हैं। बच्चे एलर्जी, एटोपी (एलर्जी उत्पन्न होने की आनुवांशिक स्थिति) या दमा आदि की समस्याओं से पहले से ज्यादा जूझ रहे हैं। जीवनशैली में आ रहे बदलाव, बच्चों के सामने धूम्रपान और प्रदूषण भी इसकी बड़ी वजह हैं, जिसका बच्चों के श्वसन तंत्र पर बुरा असर पड़ रहा है।

बच्चों को चाहिए खास एहतियात

ठंड के दिनों में खासतौर पर प्रदूषक तत्व हवा में नीचे ही होते हैं। एलर्जी ट्रिगर्स के सांस के जरिए भीतर जाने पर, सांस नली में सिकुड़न आने लगती है, जिससे सांस की तकलीफ बढ़ने लगती है। बच्चों में माता-पिता से भी यह रोग पहुंचता है। इसके लक्षण आमतौर पर जन्म के छह माह या एक साल के बाद दिखने लगते हैं। बच्चों के श्वसन तंत्र पर खाने की उन चीजों का भी बुरा असर पड़ता है, जिनमें सिंथेटिक रंग मिलाए जाते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार सांस से जुड़ी समस्याएं ज्यादातर प्री-टर्म बेबी यानी समय पूरा होने से पहले (36 हफ्ते से पहले) जन्म लेने वाले बच्चों में देखी जाती हैं। माना जाता है कि समय पूर्व जन्म लेने के कारण बच्चों का शरीर पूरी तरह विकसित नहीं हो पाता। उनके फेफड़े पूरी क्षमता से काम नहीं करते।

इनहेलर या नेबुलाइजर से डरे नहीं

बच्चों में सांस की समस्या ठीक करने के लिए दवाएं दी जाती हैं। समस्या बढ़ने पर इनहेलर और नेबुलाइजर का इस्तेमाल किया जाता है। हालांकि विशेषज्ञ मानते हैं कि खानपान दुरुस्त हो और बच्चे में रोग से लड़ने की क्षमता बढ़ाई जाए, तो उम्र बढ़ने के साथ एलर्जी के लक्षणों में कमी आने लगती है। इनहेलर व नेबुलाइजर के जरिए दवाएं सीधे फेफड़े तक पहुंच जाती है, जिससे जल्दी आराम आ जाता है।

कुछ लोग मानते हैं कि नेबुलाइजर का प्रयोग एक बार शुरू हो जाए, तब बच्चा पूरी उम्र इस पर निर्भर हो जाता है। यह सही बात नहीं है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ने पर बच्चों की नेबुलाइजर पर निर्भरता धीरे-धीरे कम हो जाती है। आमतौर पर यह अवधि नौ या दस वर्ष की होती है। डॉक्टर इस संबंध में बच्चों के पोषण का खास ध्यान देने पर जोर देते हैं।

यूं हो पाएगी एलर्जी की आशंका कम

- शोध कहते हैं कि जो बच्चे धूल-मिट्टी के संपर्क में ज्यादा रहते हैं, उनमें एलर्जी की समस्याएं कम होती हैं। कुल मिलाकर बहुत हाइजीन के चक्कर में बच्चों को प्राकृतिक चीजों से दूर न करें।
- विशेषज्ञों के अनुसार, जिन घरों में पेट्स होते हैं या जो बच्चे पेट्स के साथ खेलते हुए बड़े होते हैं, उनमें एलर्जी की समस्याएं कम होती हैं।
- मां का दूध बच्चे में एलर्जी व सांस से जुड़ी समस्याओं की आशंका कम करता है। विशेषज्ञ मानते हैं कि जन्म के एक साल के भीतर बच्चों को दूध, डेयरी प्रोडक्ट्स व मूंगफली आदि भी खिलाए जाने चाहिए। ऐसे बच्चों में एलर्जी की आशंका कम देखने को मिलती है।
- बच्चों के आसपास धूम्रपान न करें।
- प्रेग्नेंसी के दौरान माएं विटामिन-डी की पूर्ति पर ध्यान दें।

क्या कहते हैं विशेषज्ञ

आकाश हेल्थकेयर एंड सुपर स्पेशिएलिटी हॉस्पिटल में पीडियाट्रिक्स एंड नियोनेटल विभाग में कंसल्टेंट डॉ. मीना जे. के अनुसार, 'अकसर माता-पिता एक बार नेबुलाइजर से आराम मिलने के बाद अगली बार समस्या होने पर बच्चों को खुद से दवा देने लगते हैं। यह सही नहीं है। ऐसा करने पर एक, बच्चे को पूरी तरह आराम नहीं आता, दूसरा इन दवाओं का कोर्स पूरा नहीं हो पाता, जिससे बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता पर बुरा असर पड़ता है।' डॉ. मीना आगे कहती हैं, 'घरेलू उपचारों में ज्यादा समय न गंवाएं। बेहतर है कि बच्चों में पहले एलर्जी के कारण को समझें, फिर एलर्जी करने वाले ट्रिगर्स से बचें। इसके बाद भी समस्या होती है तो डॉक्टर की निगरानी में ही उपचार करें। मौसम में बदलाव के साथ सादे पानी की भाप जरूर दे सकते हैं।'

अगर बच्चे को दमा की समस्या है तो मौसम बदलने की शुरुआत में ही डॉक्टर से सलाह ले लें और उसी अनुसार दवाएं दें। दवा और उसकी मात्रा डॉक्टर लक्षणों के आधार पर करते हैं। दमे व एलर्जी की समस्या होने पर फेफड़े विशेषज्ञ से ही मिलें।

खान-पान का रखें ध्यान

कुछ बच्चों को किसी खास अनाज या खाने की वस्तु से एलर्जी होती है। ऐसे में पहले टेस्ट किया जाता है और फिर डाइट में बदलाव किया जाता है। मसलन, किसी बच्चे को दूध या गेहूं से एलर्जी है तो डॉक्टर इस तरह का खान-पान बताते हैं ताकि बच्चे में पोषण की कमी न हो। बिना टेस्ट सभी बच्चों को खास डाइट पर रखने की गलती न करें। कुछ बच्चों को डॉक्टर हर साल वैक्सीन की सलाह भी देते हैं।

दे रहे हैं नेबुलाइजर तो...

- मॉस्क को दो-तीन हफ्तों में जरूर साफ करें। एक से ज्यादा बच्चों को नेबुलाइजर की जरूरत है तो हर बच्चे के लिए अलग मास्क और माउथपीस का इस्तेमाल करें।
- बच्चों को एक बार में पूरी दवा दें। अगर बच्चे को परेशानी हो रही है तो कुछ समय रुक जाए और फिर सांस सामान्य होने पर दोबारा दें। किट में डाली गई दवा को बहुत देर तक न रखें।
- नेबुलाइजर के बाद बच्चों को कुल्ला जरूर करवाएं, इससे उनमें गले के संक्रमण की समस्या नहीं होती।

सर्दी में अब दर्द नहीं

अगर आपको जोड़ों में दर्द की समस्या रहती है तो सर्दी का मौसम आपके लिए किसी सजा से कम नहीं। क्यों सर्दी में बढ़ जाता है जोड़ों का दर्द और कैसे पाएं इससे आराम, बता रही हैं स्वाति शर्मा

हीटर या अंगीठी जलने पर सबसे आगे दद्दू ही बैठते हैं, वो भी घुटना खोलकर। बिस्तर के सिरहाने जोड़ों की मालिश वाला तेल या ऑइंटमेंट, नी कैप या गरम पानी वाली थैली। यानी जोड़ों को पता चल चुका है कि सर्दी आ गई। आह, ऊ, आउच करते फिर से कुछ महीने बिताने ही होंगे। यूं तो सर्दी बहुतों का पसंदीदा मौसम होता है, लेकिन जोड़ों को ये मौसम बिलकुल नहीं भाता। कारण जायज है, इन दिनों जोड़ों का दर्द बढ़ जाता है। ऑर्थोपेडिक डॉ. अनूप अग्रवाल इस दर्द के कारण और निवारण दोनों ही बताते हैं। वो कहते हैं कि सर्दियों में ऐटमॉस्फेरिक प्रेशर का बढ़ जाना दर्द का एक बड़ा कारण है। इस कारण हमारे शरीर में दर्द को महसूस करने वाले रिसेप्टर अधिक संवेदनशील हो जाते हैं, साथ ही जोड़ों के आसपास की कोशिकाओं में सूजन आ जाती है। इसके अलावा शारीरिक श्रम कम होने के कारण शरीर में रक्तसंचार भी धीमा पड़ता है, जिस कारण दर्द बढ़ जाता है। पानी की कमी, धूप न मिलने पर विटामिन डी की कमी, मांसपेशियों में अकड़न के कारण जोड़ों में दर्द बना रहता है।

इनको होती है अधिक समस्या

यूं तो जोड़ों की समस्या सर्दियों में सभी के लिए आम बात हो जाती है, लेकिन अगर आप कुछ खास समस्याओं से जूझ रही हैं तो आपको जोड़ों में दर्द की शिकायत जरूर होगी। ये बीमारिया हैं मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग। अगर आपको ऐसी कोई समस्या है तो आप पहले से तैयारी कर लें क्योंकि जोड़ों का दर्द आपके जीवन का हिस्सा बन चुका है। ऐसे में आपको ज्यादा ध्यान रखने की जरूरत है। इसके अलावा गठिया की समस्या है तो भी सर्दियां आपके लिए कष्टकारी होंगी। कुछ लोगों को गठिया होने की आशंका होती है, ऐसे में सर्दी का मौसम इस तकलीफ को बढ़ा देता है और आपकी गिनती गठिया के मरीजों में होने लगती है। लेकिन इसका ये मतलब नहीं है कि सर्दियों के कारण गठिया होती है, ये मौसम सिर्फ आग में घी का काम करता है। जोड़ों पर पुरानी चोट है तब भी आपको दर्द से गुजरना पड़ सकता है। चोट भले ठीक हो चुकी हो लेकिन उसके आसपास की नसें संवेदनशील हो जाती हैं और सर्दियों में रक्तसंचार की कमी के कारण इनमें सामान्य से अधिक दर्द होता है।

गरम है तो नरम है

जोड़ों की समस्या से जूझ रहे लोगों के लिए जरूरी है कि वो खुद को गरम रखने की कोशिश करें। इसके लिए वो तापमान को गरम रखें या फिर मालिश और सिंकाई का सहारा भी ले सकते हैं। ठंड के कारण मांसपेशियां अकड़ जाती हैं जिस कारण भी दर्द बना रहता है। ऐसे में खुद को गरम रखने से मांसपेशियां नरम पड़ती हैं और दर्द में राहत आती है। साथ ही रक्तसंचार भी बेहतर होता है जिससे जोड़ों तक रक्त अच्छी तरह पहुंच पाता है। बुजुर्गों को खासतौर पर इस ओर ध्यान देने की जरूरत है। अगर बहुत जरूरी न हो तो बाहर न निकलें। साथ ही नी कैप जैसे जरूरी उत्पादों का प्रयोग करें। अगर धूप मिलती है तो कुछ देर धूप में जरूर बैठें।

पानी को न करें नजरअंदाज

माना सर्दियों में ज्यादा प्यास नहीं लगती। ये भी सही है कि ज्यादा पानी मतलब ज्यादा पेशाब आना। लेकिन अगर आपने गौर किया हो तो कम पानी पीने पर भी सर्दियों में पेशाब अधिक ही आती है। यानी कम पानी पीने पर आपके शरीर से अधिक पानी निकल जाता है और ऐसे में डीहाइड्रेशन स्वाभाविक है। शरीर में पानी की कमी जोड़ों पर भी भारी पड़ती है और आपको दर्द सहना पड़ता है। इसलिए जरूरी है कि सर्दियों में भी आप कम से कम डेढ़ लीटर पानी पिएं। साथ ही ये भी ध्यान रखें कि पानी ज्यादा ठंडा नहीं हो, इसलिए पीने से पहले उसे गुनगुना जरूर कर लें।

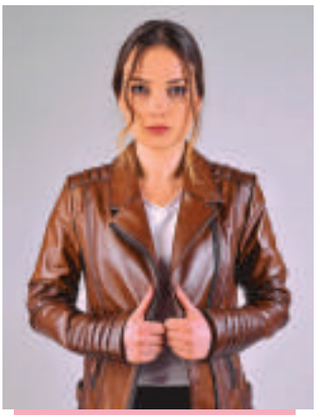
ये व्यायाम देंगे आराम

जोड़ों को आराम देने के लिए स्ट्रेचिंग खासा कारगर तरीका है। इसके लिए आप विशेषज्ञ की सलाह ले सकती हैं। खासतौर पर तब जब आप पहले से जोड़ों की समस्या जैसे चोट या किसी बीमारी से जूझ रही हों। स्ट्रेचिंग करते समय सावधानी की जरूरत होती है इसलिए पहले सही जानकारी जुटा लें। इसके अलावा आप ज्वांएट मूवमेंट वाले व्यायाम जैसे गर्दन, कलाई, बाजुओं और पंजो को घुमाना, रोजाना कुछ देर टहलना (मौसम और अपने स्वास्थ को ध्यान में रखते हुए), घर पर ऐरोबिक्स या साइकलिंग जैसे व्यायाम आदि कर सकती हैं।

राहत देगा गर्मागरम भोजन

भोजन तो सभी को गर्मागरम ही पसंद होता है। लेकिन यहां भोजन के तापमान की नहीं तासीर की बात हो रही है। यानी सर्दियों के मौसम में आपको अपनी डाइट में गरम तासीर वाले खाद्य पदार्थों को शामिल करने की जरूरत है। जैसे गुड़, तिल, सोंठ, अदरक, बाजरा। देखा जाए तो ठंड के मौसम में इस तरह के भोजन की परंपरा हम सदियों से निभाते आ रहे हैं। हमारे त्योहार भी ऐसे भोजन को ही बढ़ावा देते हैं। लेकिन आपको तय ये करना है कि ये सिर्फ त्योहार या खास मौकों तक ही सीमित न रहे। बल्कि गर्म तासीर वाले भोजन सर्दियों भर रोजाना आपकी थाली में जगह पाएं। इसके लिए आप दिन की शुरुआत भीगे मेथी दाने या लहसुन चबाकर कर सकती हैं। अगर मधुमेह नहीं है तो रोजाना गुड़ का छोटा टुकड़ा या तिल और गुड़ का लड्डू इस दर्द को भगाने में उपयोगी साबित होगा।

इस जैकेट को चाहिए स्टाइलिंग



आपके पास लेदर जैकेट तो है, लेकिन लुक कभी भी मनमाफिक नहीं मिल पाता तो आपको कुछ स्टाइलिंग टिप्स जरूर आजमाने चाहिए। कैसे करें लेदर के जैकेट की सही स्टाइलिंग, बता रही हैं चयनिका निगम

लेदर जैकेट...जाड़े का एवरग्रीन फैशन। जरूर ही आप भी यही मानती होंगी। लेदर जैकेट का स्टाइल होता ही ऐसा है कि इसे इग्नोर करने की कोशिश कोई लड़की नहीं करती है। इसलिए हर फैशन के दीवाने के पास एक लेदर जैकेट तो होता ही है। मगर सबके पास इसे स्टाइल करने का सही तरीका हो यह जरूरी नहीं। ज्यादातर लोग लेदर जैकेट को पहनने से पहले इसको स्टाइल करने के बारे में सोचते भी नहीं हैं। जबकि लेदर की जैकेट को स्टाइल करने के बाद ही इसका बेस्ट लुक मिल पाता है। अपने लेदर जैकेट लुक में आपको पूरे प्वॉइंट चाहिए तो इसकी स्टाइलिंग के बारे में भी सोचना होगा। कैसे होगी लेदर जैकेट की स्टाइलिंग, आइए जानें:

पूरा काला नहीं चलेगा

लुक पूरा काला चाहिए तो ऐसा लेदर जैकेट के साथ बिल्कुल ना करें। मतलब अगर लेदर जैकेट काले रंग की है तो काली ही पैंट पहन लेना लुक सुधारेगा नहीं बल्कि बिगाड़ देगा। इसके लिए आप ब्लू जींस मैच कीजिए या फिर जैकेट के नीचे सफेद शर्ट भी पहन सकती हैं। या फिर ऊनी स्कार्फ के साथ भी लुक को सुधारा जा सकता है। इस तरह से आपके ऑल ब्लैक लुक को ब्रेक मिलेगा और आप सुंदर भी दिखेंगी।

टर्टल नेक और लेदर जैकेट

लेदर जैकेट के अंदर अकसर लड़कियां टी शर्ट या शर्ट आदि पहन ही लेती हैं। लेकिन लेदर की जैकेट के साथ टर्टल नेक स्वेटर कभी पहना है? अगर नहीं तो ये कॉम्बिनेशन आपको एक बार जरूर आजमाना चाहिए। इस तरह के स्वेटर के साथ लेदर जैकेट बहुत अच्छी लगती है। फिर इस कॉम्बिनेशन में अगर जींस भी शामिल कर ली जाए तो फिर बात ही क्या। टर्टल नेक स्वेटर और जींस के साथ लेदर जैकेट बहुत अच्छी लगती है।

सिर्फ लेदर जैकेट

याद रखिए, जब भी लेदर जैकेट पहनें तो पूरे लुक का स्टार इसे बना रहने दें। कोई भी दूसरा ऐसा कपड़ा न पहनें, जो बिल्कुल अलग से नजर आए। जैसे कॉलर शर्ट, चौड़े पैंट्स आदि। मतलब जैकेट से इतर जो भी कपड़े पहनें, वो बहुत ज्यादा ध्यान खींचने वाले नहीं हों।

रफ लुक लेदर जैकेट के साथ

कई दफा हम खुद को बिल्कुल रफ लुक ही देना चाहते हैं। अब अगर लेदर जैकेट साथ हो तो ये रफ लुक जरा मुश्किल से ही मिलता है। मगर इस जैकेट के साथ भी रफ लुक आसानी से मिल सकता है। इसके लिए आपको इस जैकेट के साथ हल्के रंग के कपड़े ही पहनने होंगे। इसके अलावा आप टैन जूते भी पहन सकती हैं और ट्राउजर भी। इस तरह से आपको अपना रफ लुक आसानी से मिल जाएगा।

स्नीकर और जींस की जुगलबंदी

लेदर जैकेट के साथ अकसर ऐसा लुक मिलता है, जो आपको फॉर्मल सा फील देता है। लेकिन छोटे-छोटे सुधार आपको कूल लुक भी दे सकते हैं। आपको करना ये है कि लेदर जैकेट के साथ व्हाइट स्नीकर और डिस्ट्रेस जींस पहनना है। बस सिर्फ ये दो चीजें आपके लुक को बेस्ट बना देंगी। इसकी गारंटी है।

स्कार्फ बना देगा कूल

लेदर जैकेट का लुक बढ़िया करना है तो आपको स्कार्फ का सहारा भी लेना पड़ेगा। अब तो बाजार में तरह-तरह के स्कार्फ मिल जाते हैं, वो भी अनेक रंगों में। इन स्कार्फ को लेदर जैकेट के साथ पहनने से भी लुक में निखार आता है। सिर्फ स्कार्फ ही नहीं बल्कि टोपी भी लेदर जैकेट को बिल्कुल स्टाइलिश बना देती है। इसलिए जब ये जैकेट आप पहनें तो साथ में अपने पसंदीदा स्कार्फ और टोपी को निकालना बिल्कुल ना भूलें।

हटकर लुक जॉगर्स के साथ

आपको लेदर जैकेट का बिल्कुल हटकर लुक चाहिए तो इनको जींस या पैंट्स की बजाय जॉगर्स के साथ पहनें। ऐसा करने से फॉर्मल और कैजुअल के कॉम्बिनेशन वाला लुक तैयार हो जाएगा। अब इस लुक के साथ अगर स्नीकर भी पहन लिया जाए तो मानिए कि आपको लेदर जैकेट का बेस्ट लुक मिल गया है। और सबकी नजर आप पर टिकी रहेंगी।

(फैशन डिजाइनर और कॉस्टयूम स्टाइलिस्ट अंजलि श्रीवास्तव से बातचीत पर आधारित)

यूं करें लेदर जैकेट की सही देखभाल

अगर आपके पास लेदर जैकेट है तो उसका ख्याल रखने का तरीका भी जान लीजिए-

- अगर ये जैकेट भीग गई है तो उसे धूप में कभी भी न सुखाएं। धूप में रखने पर जैकेट पर झुर्रियां आ जाएंगी। इसे घर के अंदर ही हैंगर पर टांग दें।
- लेदर जैकेट को रखते समय प्लास्टिक के पैकेट में ना रखें, इससे चमड़ा खराब भी हो सकता है।
- जाड़े के मौसम के अलावा भी लेदर जैकेट को बाहर जरूर निकालें क्योंकि लंबे समय तक इस्तेमाल न होने पर लेदर जैकेट में फंगस भी आ सकती है।
- जैकेट अगर गंदी हो गई है तो उसे हल्के गीले कपड़े से पोंछ दें।

बालों को दें प्यार भरा स्पर्श

ठंड की नजर से आपके बाल भी अछूते नहीं रहते। मौसम के करवट लेते ही झड़ते बालों की निशानियां यहां-वहां नजर आने लगती हैं। इस सर्दी ऐसा न हो इसके लिए क्या करें, बता रही हैं दिव्यानी त्रिपाठी

सर्दी आते ही आपकी जुल्फों के निशान तकिये पर नजर आने लग जाते हैं, बालों के गुच्छे तौलिये पर भी मौजूद होते हैं। कभी कपड़ों पर तो कभी कंधे पर। सर्दी में बाल तेजी से गिरने लग जाते हैं। सवाल उठता है आखिर क्यों? इस बाबत हेयर एक्सपर्ट समीर खान कहते हैं कि सर्दी में बाल के झड़ने का प्रमुख कारण होता है ड्राई स्कैल्प यानी सिर में नमी की कमी। इसके कारण रूसी भी हो सकती है। नतीजा, स्कैल्प पर खुजली और गिरते बाल। इतना ही नहीं, सर्दी में बाल धोने और सुखाने के गलत तरीकों के कारण भी वह टूटते हैं। झटपट बाल सुखाने में आपका हेयर ड्रायर और तौलिए से लपेटना दोनों ही उनके टूटने को बढ़ावा देता है। गर्म पानी या कम पानी से बाल धोने से भी बालों की परेशानियां बढ़ जाती हैं। लिहाजा, जरूरी हो जाता है कि ठंड के मौसम में उनकी ज्यादा देखभाल की जाए।

बदला तरीका आएगा काम

आमतौर पर बालों की देखभाल का आपका तरीका क्या है? पहले शैंपू, फिर कंडीशनर और फिर सीरम। सर्दी में इस रुटीन में थोड़ा सा बदलाव बालों की सेहत को सुधार सकता है। समीर को मानें तो सर्दी में हेयर केयर के रुटीन में बदलाव की दरकार होती है इसके लिए बाल धोने से पहले कंडीशनर का इस्तेमाल करना बेहतर होता है। बाल धोने के बाद हेयर मास्क का प्रयोग किया जा सकता है।

केले का हेयर मास्क

मास्क आपके बालों की लंबाई के हिसाब से बनता है। यदि आपके बाल कंधे तक लंबे हैं तो एक केला, दो चम्मच शहद और उतने ही ऑलिव ऑयल या नारियल तेल की आपको जरूरत होगी। केले को अच्छी तरह से मैश कर उसमें शहद और तेल मिलाकर तैयार हुए मास्क को बालों पर लगाएं। बीस मिनट बाद धो लें। ध्यान रखें अगर आपके बाल तैलीय हैं तो तेल का प्रयोग न करें। बाल धोने के लिए आप पहले कच्चे दूध और फिर पानी का प्रयोग करें। इससे केले के सारे रेशे आसानी से साफ हो जाते हैं।

अंडे का मास्क

अगर आप अंडे का इस्तेमाल करने से परहेज नहीं करती तो यह आपके बालों के लिए रामबाण हो सकता है। इसमें आपको दो अंडों का सफेद भाग, दो चम्मच कैस्टर ऑयल और एक चम्मच शहद की जरूरत होगी। सभी चीजों को आपस में अच्छे से मिलाएं और बालों पर लगा लें। 15 से 20 मिनट बाद बालों को धो लें।

खुराक देगी बालों को जीवनदान

मजबूत बालों के लिए आपको अपने दस्तरखान में प्रोटीन, विटामिन-ए, ई, बी कॉम्प्लेक्स और ओमेगा थ्री फैटी एसिड युक्त चीजों को जगह देनी होगी। आप आल्मंड बटर का सेवन कर सकती हैं। इसमें प्रोटीन, हेल्दी फैट्स और कई जरूरी पोषक तत्व मौजूद होते हैं। अगर आप नॉनवेज खाती हैं तो ओमेगा-3 फैटी एसिड के लिए साल्मन फिश सबसे अच्छा विकल्प है। जानकारों की मानें तो जब बालों को झड़ने से रोकने के लिए सबसे अच्छे खाने की सलाह दी जाती है तो उनमें अखरोट, चिया सीड्स और फ्लैक्स सीड्स को शामिल किया जाता है। इन्हें ओमेगा-3 का सबसे अच्छा स्रोत माना जाता है। आयरन के लिए आप हरी पत्ती वाली सब्जियों को अपनी थाली का हिस्सा बना सकती हैं। आयरन के अवशोषण को बढ़ाने के लिए आपको विटामिन-सी की आवश्यकता होती है। तो, अपनी खुराक में प्याप्त विटामिन-सी का प्रयोग कीजिए। इससे आपको दोहरा फायदा होगा। एक तो आपकी रोगप्रतिरोधक क्षमता में इजाफा होगा वहीं आपके बालों की सेहत भी दुरुस्त रहेगी। अंडे को भी आप अपनी दिनचर्या में शामिल कर सकती हैं। इससे आपको बायोटीन मिलेगा और बालों की प्रोटीन की कमी पूरी हो जाएगी। अंडे में प्रोटीन के अलावा जिंक और सेलेनियम भी होता है जो बालों के लिए बहुत जरूरी है। सर्दी के मौसम में आने वाले गाजर और शकरकंद बालों का झड़ना कम करते हैं। इनमें मौजूद विटामिन-ए बालों की ग्रोथ में मददगार होने के साथ ही उन्हें मजबूती भी देता है। नाश्ते में आप ओट्स ले सकती हैं। यह सिर्फ वजन घटाने में ही मदद नहीं करता, यह हेयर फॉल कम करने में भी मददगार होता है। इसमें जिंक, आयरन, ओमेगा 6 फैटी एसिड्स होते हैं जो बालों को बढ़ाने के साथ-साथ उन्हें लंबा और घना बनाने में भी सहायक हैं।

ये नुस्खे आएंगे काम

- बालों से डैंड्रफ को दूर रखने में दही आपके काम आएगा। दही को उबालिए तब तक जब तक उसमें बुलबुले न उठने लगें। दही को ठंडा होने के बाद स्कैल्प पर मसाज कीजिए। और 15 मिनट बाद बालों को धो लीजिए।
- बाल धोने में गर्म पानी का इस्तेमाल बिल्कुल भी न करें।
- गर्म पानी और डेटॉल को बराबर मात्रा में मिलाएं। उस मिश्रण को काटन बॉल की मदद से स्कैल्प पर लगाएं और 15 मिनट बाद बाल धो लीजिए। इससे न सिर्फ डैंड्रफ से निजात मिलेगी बल्कि बाल भी कम टूटेंगे।
- बाल धोने के पहले सरसों के तेल की मालिश अच्छा देसी कंडीशनर हो सकता है।
- बराबर मात्रा में जैतून और नारियल के गर्म तेल की सिर पर मालिश भी आपके लिए कारगर रहेगी। इससे स्कैल्प डिटॉक्स होगा, बालों को नमी मिलेगी और बालों का झड़ना कम होगा।
- बालों को नमी देने में स्टीमिंग भी आपके लिए मददगार होगी। समय-समय पर बालों को भाप देती रहिए। इससे रोम छिद्र खुलेंगे और तेजी से नए बाल निकलेंगे साथ ही बालों को जरूरी नमी मिलेगी, जिससे वे चमकदार बनेंगे।

इनसे कीजिए तौबा

बालों की अच्छी सेहत के लिए क्या खाना है के साथ ही क्या नहीं खाना है, इस पर भी थोड़ा ध्यान देंगी तो बेहतर रहेगा। बाल झड़ने के प्रमुख कारणों में से एक है जेनेटिक। तो कई बार खाने-पीने की चीजों से भी बाल झड़ने लगते हैं। ऐसी चीजें न खाएं जिनसे एलर्जी होती है। इसके अलावा अल्कलाइन और एसिडिक खाद्य उत्पाद खाने से परहेज करें। चीनी से भी बाल झड़ते हैं। जानकारों का मानना है कि चीनी इंसुलिन और मेल हॉर्मोन एंड्रोजन के स्तर को अनियंत्रित करती है जो हेयर फॉलिकल्स को सिकोड़ देती है और बाल झड़ने लगते हैं। हालांकि इस पर अभी भी रिसर्च जारी है। तली-भुनी चीजें भी बाल झड़ने का कारण है। हाई फैट वाली चीजों से टेस्टोस्टेरोन हॉर्मोन का स्तर अनियंत्रित हो जाता है। जिससे पुरुषों में गंजेपन की समस्या उत्पन्न हो जाती है। लिहाजा, खुद और अपनों को तला-भुना खाने से रोकिए।

बुनें-रचें खुश रहें

बुनाई एक नई चीज का निर्माण और टाइम पास ही नहीं है। यह कई अन्य तरीकों से भी फायदेमंद है। बुनाई के फायदे बता रही हैं मोनिका अग्रवाल

पहले के समय में सिलाई-बुनाई को बहुत महत्व दिया जाता था। समय बदला और इस बदलते हुए समय व भागदौड़ भरी जिंदगी में लोग इतने व्यस्त होते गए कि वे अपने लिए भी ठीक से समय नहीं निकाल पाते। पर यह सेहत के लिहाज से ठीक नहीं। क्या आप जानती हैं कि अगर आप अपनी व्यस्त जिंदगी से ब्रेक नहीं लेंगी तो, यकीन मानिए आप अंदर ही अंदर खोखली होती चली जाएंगी। अगर आप अपने लिए कुछ समय निकालना ही चाहती हैं तो इस समय का पूरी तरह से फायदा उठाइए और बुनाई कीजिए। जिससे आपकी हेल्थ भी ठीक रहे और आप टेंशन से भी दूर रहें।

आपको यह जानकर हैरानी होगी कि बुनाई या कोई भी सुई वाली एक्टिविटी जैसे कि क्रोशिया या कढ़ाई का रोजमर्रा की गतिविधियों में बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है। रोजमर्रा के काम से आप पर तनाव हावी हो सकता है। यह एक्टिविटी करने से तंत्रिका तंत्र सक्रिय होती है, जो आपकी पसीने की ग्रंथियों की गतिविधि को कम करती है। जब ऐसा होता है तो यह भावनात्मक उत्तेजना का संकेत होता है, इससे मन शांत होता है। इस एक्टिविटी को लेकर कई शोध भी हो रहे हैं।

शुरू करें बुनाई

वो समय ही अलग था जब बुनाई को महिलाओं का शौक माना जाता है। उस समय जाड़े के दिनों में लगभग हर महिला के हाथ में सलाई और ऊन का गोला जरूर किसी न किसी समय देखने को मिल जाता था। लेकिन अब शायद ही बच्चे किसी को बुनाई करते हुए देखते होंगे। जैसे-जैसे समय बदला, साधन बदले, मशीनों ने इसकी जगह ले ली।

खैर, बुनाई-सलाइयों को एक बार फिर से बाहर निकालने का समय आ गया है। देखा जाए तो विज्ञान ने बुनाई को लेकर हैरान कर देने वाले स्वास्थ्य लाभ बताए हैं। बुनाई करने से आपको चिंता व पुराने दर्द को कम करने में भी मदद मिलेगी। तो फिर अगर एक बुनाई से आपको इतने लाभ मिल रहे हैं तो क्यों ना फिर से बुनाई शुरू दी जाए!

बुनाई कैसे सीखें

यदि आपको यह काम नहीं आता है तो सबसे पहले आपको इसे सीखना चाहिए। सीखने से पहले आपको जरूरत का सारा सामान खरीदना होगा। इसके लिए आपको बुनाई करने वाली दो सलाइयां व ऊन की जरूरत होगी। आप यह सामान किसी भी ऑनलाइन वेबसाइट से या बाजार से जाकर खरीद सकती हैं। सामान लेने के बाद आप बुनाई का काम सीखने के लिए किसी यूट्यूब वीडियो का सहारा ले सकती हैं या फिर अपने आसपास यदि किसी को यह काम आता है तो उनकी सहायता ले सकती हैं।

बुनाई से कैसे होगी मदद

वैज्ञानिकों ने हजारों बुनकरों के नेटवर्क पर किए गए अध्ययन में पाया कि जो लोग नियमित रूप से बुनाई करते हैं, उनका मन शांत रहता है, तनाव कम होता है और वे आसानी से ध्यान भी केंद्रित कर पाते हैं। इस अध्ययन में शामिल 80 फीसदी से ज्यादा बुनकरों ने इस बात को स्वीकार किया है कि वे बेहद खुश महसूस करते हैं। बुनाई से दिमाग में सेरोटोनिन हार्मोन रिलीज होता है। जो मूड को ठीक करने में मदद करता है। यही नहीं, हर तरह के शारीरिक दर्द से राहत दिलाता है।

दिल से भी है कनेक्शन

अगर हम यूं कहें की दिल का कनेक्शन बुनाई से होता है तो क्या आपको यकीन होगा? शायद नहीं। लेकिन ये बात शत-प्रतिशत सही है। शोधों की माने तो नियमित रूप से बुनाई करने से आपका दिल भी स्वस्थ्य रहता है। बुनाई करते समय आपके दिल की गति 10 से ज्यादा बीट प्रति मिनट कम हो जाती हैं। हाथों से दिमाग को एक सिग्नल जाता है, जिस वजह से शरीर डोपामिन हार्मोन रिलीज करता है। यह एक ऐसा हार्मोन है जो हमें खुश रखने में मदद करता है। जाहिर सी बात है कि अगर दिमाग शांत रहेगा तो आपको तनाव भी नहीं होगा और पुराने दर्द से भी राहत मिलती है।

ये भी हैं फायदे

बुनाई को लेकर कई स्वास्थ्य लाभ हैं। हालांकि बुनाई करना आपको आराम तो देगा ही, साथ में आपके दिमाग को खोलेगा भी। जिससे आपकी क्रिएटिविटी और उभरकर आएगी। बुनाई से पूरा दिमाग उत्तेजित हो जाता है और पार्किन्सन जैसी बीमारियों से रोगियों को उबरने में मदद भी करता है। आप जितना खुल कर बुनाई करने की कोशिश करेंगी उतना ही आप एक नये पैटर्न चुनने और बुनाई शुरू करने का प्रयास करेंगी। बुनाई को लेकर लोगों का सोचना है कि ये सिर दर्दी का काम है। यकीन मानिये बुनाई करने से सिर दर्द बढ़ेगा नहीं बल्कि सिर दर्द कम होगा।

(पारस हॉस्पिटल, गुडगांव में सीनियर क्लीनिकल साइकोलोजिस्ट और साइकोथेरेपिस्ट डॉ. प्रीति सिंह से बातचीत पर आधारित)

राशिफल / सरिता गुप्ता
09 जनवरी-15 जनवरी, 2021

भविष्य अपने आप में कई रहस्य समेटे हुए है। यही वजह है कि हम सब अपने भविष्य के बारे में जानने के लिए उत्सुक रहते हैं। क्या अच्छा होगा, क्या बुरा होगा, यह जानना सबके लिए काफी रोचक होता है। आइए जानें, आने वाला सप्ताह आपके लिए कैसा रहेगा...

मेष (21 मार्च-20 अप्रैल)

मानसिक रूप से आनंद की अनुभूति होगी। व्यवसाय या कार्य क्षेत्र में विकास के काम होंगे। सहकर्मियों का साथ मिलेगा। धन का लाभ होगा। स्त्री जातक को विशेष परिश्रम का पूर्ण लाभ मिलेगा। नई नौकरी मिलने की संभावना है।

वृष (21 अप्रैल-20 मई)

मन धर्म-कर्म की ओर लगा रहेगा। पिता और माता के प्रति अच्छी भावना होगी। मित्रों का सहयोग एवं सुख मिलेगा। कामकाजी स्त्रियों को विशेष कार्य के लिए प्रोत्साहन मिलेगा। कार्यक्षेत्र में लाभ अपेक्षा के अनुकूल होगा।

मिथुन (21 मई-21 जून)

कार्य एवं व्यापार के क्षेत्र में नई योजनाओं पर काम करेंगे। भाई-बहनों का सहयोग मिलेगा अपने मन की बात आपस में कर सकेंगे। गृहस्थ महिलाओं को अपने परिवार के साथ-साथ अतिथियों के सत्कार का भी सुख प्राप्त होगा।

कर्क (22 जून-23 जुलाई)

अपने पराक्रम से आगे बढ़ने का अवसर मिलेगा। किसी भी कार्य को सफलता पूर्वक करने में सफल होंगे। जल व सफेद वस्तुओं के कारोबारी को विशेष लाभ मिलने की संभावना है। आपको विशेष परिश्रम का लाभ मिलेगा।

सिंह (24 जुलाई-22 अगस्त)

मन को प्रसन्न रखने का प्रयास करना होगा। किसी भी तरह का नया व्यापार या निवेश करने की योजना हो तो कुछ समय के लिए टालना उचित होगा। भक्ति में मन लगेगा। अग्नि व धातु के व्यवसायियों के लिए समय अनुकूल है। नए दोस्त बनेंगे।

कन्या (23 अगस्त-22 सितंबर)

स्वरोजगार करने की सोच रही हैं तो देर नहीं करें। समय अनुकूल है। यदि आपने लोन के लिए आवेदन दिया है तो आवेदन स्वीकृत होगा। कला व खेल-कूद के क्षेत्र में काम करने वाले लोगों को विशेष लाभ मिलेगा और अपेक्षित लाभ भी होगा।

तुला (23 सितंबर-23 अक्तूबर)

मन प्रसन्न रहेगा और अपनी वाणी से सबों को प्रभावित करेंगी। धार्मिक आयोजनों में विशेष रूप से हिस्सा लेंगी। आयात-निर्यात के कार्यों में लगे कर्मचारी के साथ उनके मालिकों को भी विशेष लाभ मिलेगा। विदेश यात्रा के भी योग हैं।

वृश्चिक (24 अक्तूबर-21 नवंबर)

पूरे परिवार के साथ धार्मिक आयोजनों में हिस्सा लेंगी। घर में मांगलिक कार्यक्रमों की चर्चा होगी। बच्चों के विवाह आदि की बात हो सकती है। चिकित्सा के क्षेत्र में कार्यरत लोगों को विशेष लाभ मिलेगा। प्रेम का इजहार करने में सफल हो जाएंगी।

धनु (22 नवंबर-21 दिसंबर)

मन प्रसन्न रहेगा। यदि बीमार चल रही हैं तो स्वास्थ्य लाभ होगा। कई महीनों से रुका कार्य बनने की संभावना है। युवाओं को अचानक नौकरी के ऑफर आ सकते हैं। सुरक्षा आदि के कार्यों में लगे लोगों को परिश्रम ज्यादा करना होगा।

मकर (22 दिसंबर-19 जनवरी)

नौकरी आदि के लिए घर से दूर जाने के लिए समय अनुकूल है। माता-पिता का सहयोग मिलेगा। स्थान परिवर्तन का योग है। ट्रैवल से संबंधित कार्य करने वालों को विशेष लाभ मिलेगा। अन्न से संबंधित काम करने वालों को भी विशेष लाभ प्राप्त होगा।

कुंभ (20 जनवरी-18 फरवरी)

अपने परिश्रम पर विशेष भरोसा होगा। परिश्रम का परिणाम भी उत्तम मिलेगा। विवाह आदि की बातों को टालने का मन होगा। अपने कार्य के क्षेत्र में ही विशेष ध्यान केन्द्रित रहेगा। प्रॉपर्टी आदि के क्षेत्र में कार्यरत लोगों को लाभ मिलेगा।

मीन (19 फरवरी-20 मार्च)

भाग्य का साथ मिलेगा और धार्मिक कार्यक्रमों में मन लगेगा। घर में मांगलिक कार्यक्रमों का आयोजन होगा। युवक-युवतियों के विवाह की बात पक्की हो सकती है। परिश्रम के साथ कार्य करने का लाभ मिलेगा।

कैसा होगा इस सप्ताह जन्मे लोगों का भविष्य

आपको जन्मदिन की ढेर सारी बधाइयां। ग्रहों की स्थिति अनुकूल है। आप आत्मविश्वास से भरपूर रहेंगी और एक नई ऊर्जा के साथ अपने कार्यों को पूरा कर पाएंगी। मान-सम्मान में वृद्धि होगी। अपनी रचनात्मक प्रतिभा को उभारने के लिए यह सही समय है। अवसर का लाभ उठाकर अपने कार्यों को पूरा करेंगी। नई ऊर्जा का संचार होगा। दांपत्य जीवन में उतार-चढ़ाव के साथ एक रोमांच बना रहेगा। परिवार के किसी बड़े व्यक्ति की ओर से आपको अच्छा सहयोग मिल सकता है। किसी धार्मिक या सामाजिक कार्यक्रम में भाग लेने का मौका मिलेगा। पिछले साल के अधूरे कार्यों को पूरा करने में आपको सहायता मिलेगी। स्वास्थ्य में उतार-चढ़ाव के साथ बीमारियां परेशान कर सकती हैं। मकान-वाहन खरीदने का योग बन रहा है।

बेहतरी के लिए उपाय

- नियमित रूप से योग व प्राणायाम करने से लाभ होगा।
- बंदरों को गुड़ और चना खिलाएं।
- नंगे पांव घास पर चलें।
- हर दिन सूर्य नमस्कार करना ना भूलें।
- जरूरतमंदों की यथासंभव मदद करने से कभी पीछे नहीं हटें।

इस सप्ताह के टिप्स

यूं लगाएं तुलसी, दूर होगा वास्तु दोष

वास्तु में विभिन्न पेड़-पौधों का अलग ही महत्व माना जाता है। जैसे तुलसी का पौधा वास्तु दोषों को खत्म कर देता है। तुलसी का पौधा घर में उस जगह जरूर रखना चाहिए जहां वास्तु दोष हो।

- तुलसी के पौधे के लिए उत्तर, उत्तर-पूर्व या पूर्व दिशा का चुनाव करना चाहिए। इससे घर में सकारात्मक ऊर्जा पैदा होती है और नकारात्मक ऊर्जा नष्ट हो जाती है। तुलसी का पौधा लगाने के लिए सही दिशा का चुनाव बहुत जरूरी है।
- बहुत से लोग तुलसी के पौधे को घर के आंगन के बीच में रख देते हैं, लेकिन वास्तु के अनुसार तुलसी के पौधे को हमेशा घर के किसी कोने में रखना चाहिए।
- अगर आप घर में तुलसी के एक से ज्यादा पौधे लगा रही हैं तो ध्यान रखें कि आपको 3, 5, 7 यानी विषम संख्या में तुलसी के पौधों को लगाना है। सम संख्या में कभी भी तुलसी का पौधा घर में नहीं लगाना चाहिए।
- तुलसी का पौधा जहां भी रखा हो वहां भूल से भी झाड़ू या डस्टबिन न रखें। तुलसी को देवतुल्य माना गया है। वास्तु के लिहाज से तुलसी बहुत ही शुभ पौधा है।
- घर में सुख-समृद्धि के लिए तुलसी के पौधे में संध्या काल के समय नियमित रूप से दीपक जलाएं। इससे मां लक्ष्मी की कृपा बनी रहती है।
- घर के ईशान कोण में किसी तरह का वास्तु दोष है तो इस दिशा में तुलसी का पौधा लगाना चाहिए। ऐसा करने से वास्तु दोष पूरी तरह से दूर हो जाता है।